అధిక రక్తపోటు.. ఆరోగ్యానికి చేటు

- పెరుగుతున్న రక్తపోటు బాధితులు
- గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 25 శాతం
- పట్టణ ప్రాంతాల్లో 30 శాతం మంది బాధితులు
- నియంత్రణ లేని ఆహారం, స్థూలకాయం, మానసిక ఒత్తిళ్లే కారణం
- ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఉచితంగా మందులు
- నేడు అంతర్జాతీయ రక్తపోటు దినోత్సవం

గంటల కొద్దీ కార్యాలయాల్లో కూర్చుని పనిచేయడం, స్థూలకాయాన్ని పెంచుకోవడం, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, జంక్‌ఫుడ్ అధికంగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటివి మనిషిని అధిక రక్తపోటుకు గురిచేస్తున్నాయి. గతంలో వందలో ఒకరిద్దరిలో మాత్రమే అధిక రక్తపోటు ఉండేది. ఇప్పుడు ప్రతి పది మందిలో ఇద్దరు, ముగ్గురిలో ఈ వ్యాధి కనిపిస్తోంది. బీపీ వల్ల వచ్చే వ్యాధులు మరింత కృంగదీసి చెట్టంత మనిషిని కబలిస్తున్నాయి. ఈనెల 17న అంతర్జాతీయ రక్తపోటు దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం.

– కర్నూలు(హాస్పిటల్)

జిల్లాలో 35 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలున్నాయి. మరో 12 ఆరోగ్య కేంద్రాలు అదనంగా వస్తున్నాయి. వీటితో పాటు 28 అర్బన్‌హెల్త్ సెంటర్లు, 400లకు పైగా సచివాలయాలు ఉన్నాయి. వీటి పరిధిలో ఆశాలు, ఏఎన్ఎంలు కలిసి కొంత కాలంగా నాన్ కమ్యూనికబుల్ డిసీజ్(ఎన్‌సీడీ) సర్వే చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు 28,77,893 మందికి పరీక్షలు నిర్వహించగా 7,69,798 మందికి అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. ఇక ఇటీవల నిర్వహిస్తున్న ఫ్యామిలీ ఫిజీషియన్ కార్యక్రమంలో 8,93,326 మందికి పరీక్షలు నిర్వహించగా 1,71,970 మందికి అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ లెక్కన గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 25 శాతం, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 30 శాతం మంది రక్తపోటుకు గురైనట్లు వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రజల్లో కుటుంబ, ఆర్థిక, సామాజిక ఆలోచనల కారణంగా విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి ఆందోళన ఎక్కువ కావడం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఇటు పట్టణాలతో పాటు గ్రామాల్లోనూ బీపీ బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతుండటం ఆందోళనకు దారితీస్తోంది. వీరికి ఆయా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులతో పాటు ఫ్యామిలీ ఫిజీషియన్ కాన్సెప్ట్‌లో గ్రామాల్లోకి వచ్చే 104 వాహనాల వద్ద హైబీపీకి ఉచితంగా చికిత్స అందించడంతో పాటు అటెన్‌లాల్, ఆమ్లోడిపిన్, టెల్మిసార్టన్, నిపిడిపిన్, సిల్నిడిపిన్, మెటోప్రొలాల్, లోసార్టాన్ వంటి మందులు ఇస్తున్నారు.

అధిక రక్తపోటు అంటే..

గుండెకు రక్తాన్ని పంపింగ్ చేయడం, గుండె కొట్టుకునే స్థితినే బ్లడ్ ప్రెషర్‌గా పేర్కొంటారు. ఒక వ్యక్తి గుండె సాధారణ స్థితిలో బ్లడ్‌ప్రెషర్(బీపీ) 120/80గా పేర్కొంటారు. తాజాగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పెద్ద వయస్సులో వారికి కొన్ని పరిస్థితుల్లో 149/90గా ఉన్నా సాధారణ స్థితిగానే నిర్ధారిస్తున్నారు. బీపీ అసాధారణ రీతిలో 160/100, 170/110, 200/120గా ఉంటే ఆరోగ్య సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిల్లో కొన్నిసార్లు గుండె, మెదడులో రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం, చిట్లడం జరిగి స్ట్రోక్‌తో పక్షవాతానికి గురై ఆసుపత్రి పాలు కావాల్సి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు మెదడులో రక్తం చిట్లి చికిత్సకు లొంగక ప్రాణాలు కోల్పోవాల్సి వస్తుంది.


బీపీని కొలిచే చిత్రం

బీపీకి కారణాలు, లక్షణాలు

అధికంగా మద్యం, పొగ తాగడం, ఉప్పు అధికంగా తినడం, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి చెడు అలవాట్ల వల్ల హైబీపీ వస్తుంది. దీంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి, తగినంత నిద్రలేకపోవడం రక్తపోటుకు కారణాలు. చెడు అలవాట్లు మానుకుని, మంచి అలవాట్లను అలవరచుకోవాలి. తీవ్రమైన తలనొప్పి, మెడనరాలు లాగేసినట్లు ఉండటం, ఆకస్మికంగా తూలిపోవడం, ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టడం, మూత్రం తక్కువగా రావడం, కాళ్లు తిమ్మిర్లు, మూర్ఛపోవడం, శరీరంలో స్పందన లేకపోవడం వంటివి అధిక రక్తపోటు లక్షణాలు.

రక్తపోటు నియంత్రణ ఇలా..

ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్(నడక) చేస్తే రక్తపోటును 5 నుంచి 8 పాయింట్ల వరకు తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే నడక నిరంతరం చేయాలి. లేకపోతే రక్తపోటు మళ్లీ పెరగవచ్చు. వీటితో పాటు జాగింగ్, సైక్లింగ్, డ్యాన్స్ కూడా రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. యోగా, ప్రాణాయామాలు మేలు చేస్తాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలు వారి వయస్సు, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వైద్యుల సలహా మేరకు చేయాల్సి ఉంటుంది. దీంతో పాటు ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించుకోవడం, ధూమ, మద్యపానాలు మానేయడం, మితాహారం తీసుకోవడం, బరువు తగ్గడం వంటివి.

అధిక రక్తపోటుతో కిడ్నీ ఫెయిల్



కిడ్నీ వ్యాధులు వచ్చాయంటే మొదటి కారణం షుగర్, రెండో కారణం అధిక రక్తపోటు. 35 ఏళ్ల కంటే తక్కువ వయస్సులో బీపీ వచ్చిందంటే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కిడ్నీ దెబ్బతినడం వల్లే ఆ వయస్సులో బీపీ వస్తుంది. ఇలాంటి వారిలో మూత్రంలో ప్రొటీన్, ఆర్‌బీసీ, రక్తకణాలు పోతుంటాయి. వైద్యపరీక్షలో వీటిని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవాలి. సమాజంలో 50 శాతం షుగర్ వల్ల, మరో 50 శాతం బీపీ వల్లే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవుతున్నాయి. బీపీని అదుపులో ఉంచుకునేందుకు వైద్యులు సూచించిన మందులు వాడుతూ ఉండాలి.

– డాక్టర్ వెంకటపక్కిరెడ్డి, నెఫ్రాలజిస్టు,జీజీహెచ్, కర్నూలు

గుండెపోటుకు కారణం బీపీనే



గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి వాటికి రక్తపోటు ప్రధాన కారణం. బీపీ తీవ్రస్థాయికి చేరినప్పుడు విపరీతమైన తలనొప్పి, నిద్రలేమి, చూపు మసకబారడం, విపరీతమైన అలసట, చెవుల్లో రింగుమని శబ్దాలు రావడం, శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండెదడ, తికమక పడటం లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గుండెకు రక్తం అందించే దమనులు కుచించుకుపోతాయి. మెదడులో రక్తనాళాలు చిట్లిపోయి పక్షవాతం రావచ్చు. కళ్లు దెబ్బతింటాయి. మూత్రపిండాలు, గుండెపనితీరు మందగించి ప్రాణాలకు ముప్పు రావచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, మంచి అలవాట్లతో బీపీని నియంత్రవచ్చు.

–డాక్టర్ నాగేంద్రప్రసాద్ తోట, కార్డియాలజిస్టు, కర్నూలు

క్లుప్తంగా

కార్పొరేట్ పాఠశాలలపై చర్యలు తీసుకోవాలి


మాట్లాడుతున్న డి.సోమన్న

కర్నూలు(సెంట్రల్): ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ముందస్తు అడ్మిషన్లు చేస్తున్న ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు డి.సోమన్న డిమాండ్ చేశారు. గురువారం సీఆర్ భవన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ స్కూల్ పేరుతో ముద్రించిన పుస్తకాలను అమ్మే పాఠశాలల గుర్తింపును రద్దు చేయాలన్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మార్కులను ప్రచారం చేసుకోవడానికి ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీలను తొలగించాలన్నారు. వేసవిలో తరగతులు నిర్వహిస్తున్నా జిల్లా విద్యాశాఖాధికారులు పట్టించుకోవడంలేదన్నారు. సమావేశంలో నాయకులు సి.అశోక్, అజయ్, మౌలాలి, షఫీ, సూరి, చిన్న, నవనీత్, బాలాజీ పాల్గొన్నారు.

పాణ్యంలో వామపక్షాల ఐక్యత కొనసాగింది

కర్నూలు(సెంట్రల్): పాణ్యం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో సీపీఎం అభ్యర్థి డి.గౌస్ దేశాయ్ విజయం కోసం చేసిన పోరాటంలో వామపక్షాల ఐక్యత కొనసాగిందని ఆ పార్టీ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి పి.మధు, సీపీఎం కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు, కర్నూలు మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎంఏ గఫూర్ అన్నారు. గురువారం రావూరి గార్డెన్స్‌లో సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో డి.గౌస్‌దేశాయ్ విజయం కోసం పనిచేసిన వామపక్ష పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. ఎన్నికల్లో గెలుపోటములు ఎలా ఉన్నా వామపక్షాల ఐక్యత వర్ధిల్లిందన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో ముందుకు వెళ్తూ బలపడేందుకు స్థానిక నాయకత్వం చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. గతంలో చాలాసార్లు కర్నూ లు నుంచి పోటీ చేశామని, ఈసారి మారిన రాజకీయాల నేపథ్యంలో పాణ్యం నుంచి పోటీ చేయాల్సి వచ్చిందన్నారు. ఈ క్రమంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీ జెండాను ఇంటింటికీ తీసుకెళ్లడంలో విజయవంతమైనట్లు చెప్పా రు. సమావేశంలో అభ్యర్థి డి.గౌస్‌దేశాయ్, సీపీఎం నాయకులు టి.రాముడు, పి.నిర్మల, సీపీఐ నాయకుడు పి.రామకృష్ణారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్యం అపహాస్యం

కర్నూలు(సెంట్రల్): రాష్ట్రంలోని రెండు రాజకీయ పార్టీలు ఓటర్లను డబ్బుతో కొని ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేశాయని పీసీసీ మాజీ అధ్యక్షుడు సాకే శైలాజనాథ్ విమర్శించారు. ఈ విషయమై కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున ఎన్నికల సంఘానికి ఫిర్యాదు చేస్తామన్నారు. గురువారం ఆయన పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఎన్నికలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేసిన ఎన్నికల సంఘాన్ని అభినందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. పోలీసులు నిష్పక్షపాతంగా విధులను నిర్వహించడంతో వారికి కూడా అభినందనలు తెలుపుతున్నట్లు చెప్పారు. కేంద్రంలో రాహుల్ గాంధీ ప్రధానమంత్రి అవుతారన్నారు. సమావేశంలో డీసీసీ అధ్యక్షుడు కె.బాబురావు, ప్రధాన కార్యదర్శి సత్యనారాయణ గుప్తా పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో మహిళకు గర్భస్రావం

కోసిగి: మండల పరిధిలోని మూగలదొడ్డి గ్రామానికి చెందిన నిండు గర్భిణి రాంపురం లక్ష్మి బైక్ అదుపుతప్పిన ప్రమాదంలో గర్భస్రావమైంది. వైద్యాధికారులు తెలిపిన వివరాలు.. లక్ష్మి 9 నెలల నిండు గర్భిణి. కాన్పు నిమిత్తం ఇటీవల పుట్టినిల్లు భూంపల్లి గ్రామానికి వెళ్లింది. ఆమెకు స్కానింగ్ పరీక్షలు చేయించేందుకు భర్త నాగరాజుతో కలిసి గురువారం బైక్‌పై కర్ణాటక రాష్ట్రం రాయచూరుకు వెళ్లారు. స్కానింగ్ పరీక్షలు చేసిన వైద్యులు తల్లీ, కడుపులో బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని చెప్పారు. అనంతరం తిరిగి వస్తుండగా మార్గమధ్యలో బైక్ అదుపుతప్పి కిందకు పడిపోయారు. లక్ష్మి తలకు గాయమై అపస్మారక స్థితిలో పడిపోయింది. వెంటనే ఆమెను రాయచూరు హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళ్లారు. పరీక్షలు చేసిన వైద్యులు కడుపులోనే బిడ్డ మృతి చెందినట్లు గుర్తించారు. సిజేరియన్ చేసి మృతశివువును బయటకు తీశారు. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న లక్ష్మి కాసేపటికి తేరుకోవడంతో వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. తల్లి గర్భంలోనే శిశువు మృతి చెందడంతో ఆ కుటుంబంలో విషాదం నెలకొంది.

సమాజ భాగస్వామ్యంతో డెంగీ నివారణ


మాట్లాడుతున్న డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ వై.ప్రవీణ్‌కుమార్

కర్నూలు(హాస్పిటల్): సమాజ భాగస్వామ్యంతోనే డెంగీ నివారణ సాధ్యమవుతుందని డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ వై.ప్రవీణ్‌కుమార్ చెప్పారు. జాతీయ డెంగీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గురువారం రోజా–2 అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్‌లో అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ ప్రవీణ్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ డెంగీ నివారణ, నియంత్రణ కార్యక్రమాలను వివిధ శాఖల సమన్వయంతో చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన డెంగీ వ్యాధి లక్షణాలు, నివారణ పద్ధతులు, చికిత్స విధానాల గురించి వివరించారు. ఎవరికైనా డెంగీ లక్షణాలు కనిపిస్తే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా మలేరియా అధికారి నూకరాజు, బయాలజిస్టు వెంకటేశ్వర్లు, పెడియాట్రిక్ డాక్టర్ జనార్దన్‌రెడ్డి, డెమో ప్రమీలాదేవి, హెచ్ఈఈఓ శ్రీనివాసులు, ఏఎంఓ చంద్రశేఖర్, డిప్యూటీ డెమో చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, వైద్యాధికారులు డాక్టర్ శ్రీవాణి, డాక్టర్ ఫాతిమా, డాక్టర్ వెంకటప్రవీణ్, డాక్టర్ ముసాహిద్ చౌదరి, ప్రాజెక్టనిస్టు ఖలీల్ పాల్గొన్నారు.

మూడేళ్ల బాలుడికి అరుదైన గుండె సమస్య

- ఆరోగ్యశ్రీలో ఉచితంగా ఆపరేషన్ చేసిన వైద్యులు


మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ గౌతమ్

కర్నూలు(హాస్పిటల్): కర్నూలుకు చెందిన మూడేళ్ల బాలుడికి అరుదైన గుండె సమస్య రావడంతో స్థానిక శ్రీచక్ర హాస్పిటల్‌లో డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం కింద వైద్యులు ఉచితంగా ఆపరేషన్ చేసి ప్రాణం పోశారు. వివరాలను గురువారం హాస్పిటల్ ఎండీ డాక్టర్ విజయ్‌కుమార్, కార్డియోథొరాసిక్ సర్జన్ డాక్టర్ ఎ.గౌతమ్ విలేకరులకు వివరించారు. వన్‌టౌన్ ప్రాంతానికి చెందిన సమీర్‌బాషా(3)కు కొద్దిదూరం నడిస్తే ఆయాసం, వయస్సుకు తగ్గ బరువు పెరగకపోవడం, ఉన్నట్లుండి జ్వరం రావడం, శరీరం నీలం రంగులోకి మారడం జరుగుతూ ఉండేది. తల్లిదండ్రులు పలు చోట్ల వైద్యులను కలిసి చికిత్స చేయించినా ఫలితం లేకుండా పోయింది. చివరకు శ్రీచక్ర హాస్పిటల్‌కు రాగా డాక్టర్ గౌతమ్ బాలుడికి వైద్య పరీక్షలు చేయించి టెట్రాలజీ ఆఫ్ ఫాలో అనే అరుదైన గుండె సమస్యతో పాటు మరో నాలుగైదు సమస్యలు గుండెలో ఉన్నట్లు గుర్తించి ఆపరేషన్ చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈనెల 11న ఆపరేషన్ చేయగా 12 గంటల్లోనే బాలుడు కోలుకున్నాడు. ఆరోగ్యం కుదుటపడటంతో గురువారం డిశ్చార్జ్ చేశారు. గుండెలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో ఉన్న ఇలాంటి వ్యక్తికి హైదరాబాద్ లాంటి నగరాల్లో మాత్రమే ఆపరేషన్ చేస్తారని, తాము ఎంతో రిస్క్ తీసుకుని ఆరోగ్యశ్రీ పథకంలో ఉచితంగా ఆపరేషన్‌ను విజయవంతంగా నిర్వహించామని డాక్టర్ గౌతమ్ తెలిపారు. ప్రతి 3వేల మందిలో ఒకరికి ఇలాంటి జన్యుపరమైన గుండె జబ్బులు వస్తాయన్నారు. సమావేశంలో అనెస్తెటిస్ట్ డాక్టర్ భానుప్రకాష్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నేడు రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలు

కృష్ణగిరి: మండలంలోని అమకతాడు గ్రామంలో వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ఆరాధనోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం రాష్ట్ర స్థాయి కబడ్డీ పోటీలు ఏర్పాటు చేసినట్లు గ్రామస్తులు గురువారం తెలిపారు. వారు మాట్లాడుతూ గెలుపొందిన జట్లకు దాతల సహకారంతో వరుసగా రూ.20వేలు, రూ.15వేలు, రూ.10వేలు అందజేస్తామని చెప్పారు. పాల్గొనే వారు ఉదయం 9 గంటలలోపు ప్రవేశ రుసుము చెల్లించి పేరు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. వివరాలకు సెల్ 9398141138, 8978509384, 9703516043 నంబర్లలో సంప్రదించాలని కోరారు.

యువకుడి ఆత్మహత్యాయత్నం

కోసిగి: మండలంలోని చిర్తనకల్లు గ్రామానికి చెందిన హనుమంతు రెడ్డి గురువారం ఇంట్లో ఎవరు లేని సమయంలో పురుగు మందు తాగి ఆత్మహత్యకు యత్నించాడు. కుటుంబ కలహాల కారణంగా రెండు రోజుల క్రితం భార్య గొడవ పడి పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. దీంతో మనస్తాపం చెందిన హనుమంతు రెడ్డి మద్యంలో పురుగు మందు కలుపుకుని తాగాడు. అపస్మారక స్థితిలో పడి ఉండడంతో కుటుంబ సభ్యులు చికిత్స నిమిత్తం కోసిగి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించారు. వైద్యాధికారి మనోజ్‌కుమార్ ప్రథమ చికిత్స చేయించి మెరుగైన వైద్యం కోసం ఆదోనికి రెఫర్ చేశారు. ప్రస్తుతం హనుమంతు రెడ్డి కోలుకుంటున్నట్లు తెలిసింది.

అందరికీ పనులు కల్పిస్తాం

కల్లూరు : జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం కింద జాబ్ కార్డు ఉన్న వారందరికీ పనులు కల్పిస్తామని జిల్లా నీటి యాజమాన్య సంస్థ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ అమర్‌నాథ్ రెడ్డి తెలిపారు. గురువారం కల్లూరు మండలంలోని పెద్దటేకూరు తడకనపల్లె గ్రామాల్లో జరుగుతున్న ఉపాధి పనులను పరిశీలించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన కొలతల ప్రకారం పని చేస్తే పూర్తి వేతనం వస్తుందన్నారు. గ్రామాల్లోని ఉపాధి హామీ పథకం వేతనదారులు పనులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఓ మద్దేశ్వరమ్మ, ఈసీ మధుసూదన్‌రావు, ఆయా గ్రామాల ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు పాల్గొన్నారు.


పెద్దటేకూరులో ఉపాధి పనులను పరిశీలిస్తున్న డ్వామా పీడీ అమర్‌నాథ్ రెడ్డి

అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయండి

- ట్రైనీ కలెక్టర్‌తో కలిసి కమిషనర్ పనుల పరిశీలన

కర్నూలు (టౌన్): నగరంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని నగరపాలక కమిషనర్ భార్గవ్‌తేజ ఆదేశించారు. గురువారం ట్రైనీ కలెక్టర్ చల్లా కళ్యాణితో కలిసి నగరపాలక కమిషనర్ నగరంలో వివిధ కూడళ్లు, పార్కుల ఆధునీకరణ పనులు, జంక్షన్ల అభివృద్ధి వంటి పలు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. పనుల ప్రగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే కొండారెడ్డి బురుజు వద్ద చేపడుతున్న కూడలి అధునీకరణ పనులు, పరిమళ నగర్ పార్కులో జరుగుతున్న సుందరీకరణ పనులు, వెంకట రమణ కాలనీలో ప్రధాన రహదారి పక్కన నూతనంగా నిర్మించిన షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌లో ఇంకా మిగిలి ఉన్న చిన్న పాటి పనులు, కిడ్స్ వరల్డ్ వద్ద జంక్షన్ల అభివృద్ధి, మునగాల పాడు వద్ద వై జంక్షన్ అభివృద్ధి, డివైడర్ పనులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగరంలో పెద్ద ఎత్తున్న చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. వర్షాకాలం ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో అభివృద్ధి పనుల వల్ల వాహనదారులు, పాదచారులు ఇబ్బందులు కలుగకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. నిర్మాణాలను వేగవంతం చేయడంతో పాటు నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించే విధంగా ఇంజినీరింగ్ అధికారులు పూర్తి స్థాయిలో పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో నగరపాలక ఇంజినీరింగ్ విభాగం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్లు షాకీర్ హుస్సేన్, శేషసాయి, డీఈఈలు క్రిష్ణలత, రవిప్రకాష్‌నాయుడు, గిరిరాజు, రాజశేఖర్, హార్టికల్చర్ ఏడి విజయలక్ష్మి, ఏఈలు దినేష్, జనార్ధన్ రాచయ్య పాల్గొన్నారు.


అభివృద్ధి పనుల ప్రగతిపై ఆరా తీస్తున్న కమిషనర్. చిత్రంలో ట్రైనీ కలెక్టర్ చల్లా కళ్యాణి

వైభవంగా సాయినాథుడి రథోత్సవం

కోడుమూరు రూరల్ : మండలంలోని పులకుర్తి గ్రామంలో వెలసిన సాయినాథుడి మహారథోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా గురువారం సాయంత్రం స్వామివారి రథోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. గ్రామ పురవీధుల గుండా రథోత్సవం కనుల పండువగా సాగింది. భక్తులు సాయినాథుడిని దర్శించుకుని కిప్రత్యేక పూజలు చేశారు. గ్రామ పురవీధుల గుండా ఎంతో రథోత్సవాన్ని ఎంతో కన్నులపండువగా నిర్వహించారు. కోడుమూరు ఎస్ఐ బాల నరసింహులు బందోబస్తు నిర్వహించారు.


ప్రత్యేక అలంకరణలో సాయినాథుడు


పులకుర్తిలో సాయినాథుడి రథోత్సవం

పెరిగిన ఆలయ భూముల ఆదాయం

ఓర్వకల్లు:మండల కేంద్రం ఓర్వకల్లు గ్రామంలో ఆలయ భూముల ఆదాయం పెరిగింది. గురువారం చెన్నకేశవ, ఆంజనేయస్వాముల దేవాలయాలకు చెందిన 192 ఎకరాల మాన్యానికి వేలం పాట నిర్వహించారు. దేవదాయ శాఖ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డి పర్యవేక్షణలో ఈఓ మద్దిలేటి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వేలం పాటలో రైతులు పోటాపోటీగా వేలంపాడి రూ.22,94,000 కౌలుకు దక్కించుకున్నారు. ఇదే భూములు గతేడాది రూ.18,05,000 పోగా, ఈ ఏడాది ఏకంగా రూ.4,89,000 అదనపు ఆదాయం లభించినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ట్రస్టుబోర్డు చైర్మన్ వాసుదేవరెడ్డి, ఈఓలు లక్ష్మినారాయణ, చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.


వేలం పాట నిర్వహిస్తున్న ఆలయ అధికారులు

మీ పిల్లలకు మీరే గైడు!

- వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలకు మంచి అలవాట్లు, నడవడిక నేర్పండి
- ఆత్మస్థైర్యం కోసం స్విమ్మింగ్, సైక్లింగ్ లాంటి ఆటలు నేర్పండి
- అవకాశముంటే గ్రామాల్లోని నానమ్మ, తాతయ్యల వద్దకు కొన్నిరోజులు పంపండి
- సామాజిక స్పృహ, కుటుంబ ఆప్యాయతలు, విలువల గురించి చెప్పండి



కర్నూలు(సెంట్రల్): వేసవి సెలవులు ప్రారంభమై దాదాపు 23 రోజులు గడిచిపోయాయి. ఇంకా నెల రోజులే మిగిలి ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో మీ పిల్లలకు మీరే గైడుగా మారి మంచి అలవాట్లు, నడవడిక నేర్పండి. సమాజంపై అవగాహతో పాటు సామాజిక స్పృహను పెంచండి. అవకాశముంటూ పల్లెటూళ్లలో ఉన్న నానమ్మ, తాతయ్యల వద్దకు తీసుకెళ్లండి. ఉమ్మడి కుటుంబంలోని ఆప్యాయతలు, అనురాగాలతోపాటు వ్యవసాయం తదితర విషయాలు తెలుకోనివ్వండి. సిటీలలో అయితే వివిధ ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు తీసుకెళ్లి వాటి పనితీరును పరిచయం చేయండి. ఈత, సైక్లింగ్ వంటి ఆటలను నేర్పండి. అన్నింటికీ మించి భావిభారత పౌరులుగా తయారు చేయండి.

- చిన్నతనం నుంచే పిల్లల్లో ఆత్మస్థైర్యం నింపాలి. సముద్రాలు, నదులు, కాలువల్లో కొట్టుకుపోకుండా తనంతకు తానే బయటపడే విధంగా ఈత నేర్పాలి. భారతం, రామాయణం, భగవద్గీత, ఖురాన్, బైబిల్ గ్రంథాలను వీలు చూసుకొని చదివించాలి. అందులోని పాత్రలను విడమచిరి చెప్పాలి. వారు సమస్యలను ఎదుర్కొని జీవితంలో ఎలా గొప్పవారయ్యారో చెప్పాలి.
- పిల్లలకు తల్లిదండ్రులే రోల్ మోడల్ అనడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తిలేదు. ఇందుకోసం వారు అనుకరించేలా కొన్ని పనులను పెద్దలు చేయాల్సి ఉంటుంది. రక్తదానం, మొక్కల పెంపకం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, జాతీయ ఆస్తులం సంరక్షణ, సమాజహితం కోసం పాటుపడాలనే లక్షణాలను తల్లిదండ్రులు పెంపొందించుకుంటే వారిని పిల్లలు అనుకరించే అవకాశం ఉంది.
- పిల్లలకు దగ్గరలోని పోలీసు స్టేషన్లు, ఫైర్‌స్టేషన్లు, కోర్టు, జైలును పరియం చేయాలి. అక్కడికి తీసుకెళ్లి వాటి పనితీరుపై అవగాహన కలిప్పించాలి. జైలులోని శిక్షలు వాటి గురించి అవగాహన వస్తే వారు తప్పులు చేయకుండా ఉండడానికి వీలు ఉంటుంది. బ్యాంకులు, పోస్టాఫీసులు, మీసేవ కేంద్రాల పనితీరును వివరిస్తే భవిష్యత్‌లో వాటి సేవలను సులభంగా వినియోగించుకునే అవకాశం ఉంది.
- పిల్లలను అన్ని మతాల ఆలయాలకు తీసుకెళ్లాలి. అన్ని మతాలు ప్రేమించమనే చెబుతున్నాయని, ద్వేషించమని ఏ మతమూ చెప్పడం లేదని తెలియజేస్తే వారు భవిష్యత్‌లో మత సామరస్యాన్ని పాటించే అవకాశం ఉంది. పెద్దలపై గౌరవం కోసం వృద్ధాశ్రమాలు, అనాథాశ్రమాలకు తీసుకెళ్లాలి.

- ప్రస్తుతం ఒంటరి కుటుంబాలే అనేకం. ఉమ్మడి కుటుంబాల సంస్కృతి కనుమరుగవుతున్న నేపథ్యంలో ఎక్కడున్నా తమ సొంత ఊరికి సెలవుల్లో పిల్లలను తీసుకెళ్లాలి. అక్కడ తాతయ్య, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, బామ్మ, అత్త, మామ, బాబాయ్‌ల ఆపాయతల రుచి చూపించాలి. అందరూ కలిసిమెలిసి ఉండటం వల్ల చేకూరే ప్రయోజాలను వివరించాలి. వ్యవసాయం అంటే ఏమిటి? రైతు ఎంత కష్టపడితే తిండి తింటున్నామో, పదార్థాలను వృథా చేయడం తప్పు అని వారే తెలుసుకునేలా చేయాలి.

సమాజంపై అవగాహన కల్పించాలి



చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు సమాజంపై అవగాహన కల్పించాలి. ప్రస్తుతం చిన్నపిల్లలు సెల్‌ఫోన్లు, వీడియో గేమ్స్, ఆడియోలు, కిడ్స్ చానళ్లకు అడిక్ట్ అవుతున్నారు. ఇది చాలా ఆందోళనకరం. వాటిన్నింటిపై పిల్లల మనసును మళ్లించాలంటే తల్లిదండ్రులు మత సామరస్యం, సంస్థల పనితీరు, కుటుంబ ఆప్యాయతలు, వృద్ధులను గౌరవించడం కోసం స్వయంగా వారిని సంబంధిత ప్రదేశాలకు తీసుకెళ్లాలి. దసరా, సంక్రాంతి, వేసవి సెలవులను వినియోగించుకోవాలి. వేసవి సెలవుల్లో ఏర్పాటు చేసే శిబిరాలను వినియోగించుకుంటే మంచిది. ఇందుకోసం తల్లిదండ్రులు కొంత సమయం కేటాయించాలి.

– ప్రభు చరణ్, జూనియర్ లెక్చరర్, కేవీఆర్ జూనియర్ కాలేజీ, కర్నూలు

ఆటల్లో తర్ఫీదు ఇప్పించాలి



పిల్లలకు చదువు ఒక్కటే కాదు. ఆటలు కూడా ముఖ్యమే. మానసిక ఆనందానికి కచ్చితంగా ఏదో ఒక క్రీడలో తర్ఫీదు ఇప్పించాలి. పిల్లలకు ఇష్టమైన ఆట ఏదో కనుక్కొని అందులో శిక్షణ ఇప్పిస్తే బాగా రాణించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇందుకోసం వేసవి శిక్షణ శిబిరాలను వినియోగించుకోవాలి.

– కె.బ్రహ్మకుమార్, ఫుట్‌బాల్ కోచ్

- ప్రస్తుతం సమాజంలో రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణిస్తున్న వారి సంఖ్య ఏడాదికేడాది పెరిగిపోతోంది. ఎక్కువగా 20–25 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న కుర్రాళ్లు మృతులుగా ఉంటున్నారు. అందులోనూ అతివేగం వల్లే ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. ఇందుకోసం తల్లిదండ్రులు తమపిల్లలను హాస్పిటళ్లకు తీసుకెళ్లి రోడ్డు ప్రమాదాలు ఎలా జరుగుతున్నాయో.. ఎందుకు జరుగుతున్నాయో తెలిసేలా చేస్తే వారిలో చిన్నతనం నుంచే మార్పు వచ్చే అవకాశం ఉంది.